

COOK BOOK



グリル皿には水を入れないで使用してください。

両面焼きグリルを上手にお使いいただくために

詳しくは取扱説明書をご覧ください。



警告

グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。また使用後も必ずお手入れをしてください。

お願い

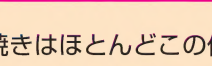
- この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
- このグリルは両面焼ですから、基本的に裏返す必要がありませんが、同じ材料でも大きさが違ったり、脂身の多少により表と裏の焼き色が同じになるとは限りません。この器具のグリル部には上火、下火、それぞれに火力の「強の位置」「弱の位置」がついており、これらの火力調節を利用して好みの焼き色にしてください。

※記載の加熱時間は目安です。材料の大きさや、脂ののり具合により、焼きあがり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

上火－強



下火－強

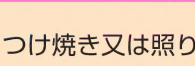


- 魚の素焼きや塩焼きはほとんどこの位置で中身まで火が通り、表面はこげ目がつくようになっています。（あじ、ます、かれいなどの素焼きや塩焼き及び干物類など）

上火－弱



下火－弱

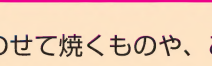


- たれをつけて焼くつけ焼き又は照り焼きなど、こげやすい場合はこの位置で焼きます。（うなぎのかば焼きなど）

上火－弱



下火－強

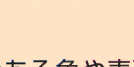


- めり卵やみそをのせて焼くものや、こげやすく、こげ目がつきすぎると風味をそこなうものなど。（さわらの黄金焼き、なす田楽など）

上火－強



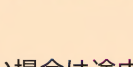
下火－強



上火－弱



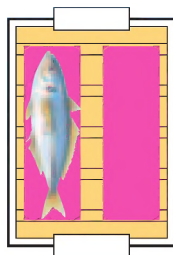
下火－強



- 厚みのある魚や表面がこげやすい場合は途中で上火を「弱」にして焼き色を調節していただくとよいでしょう。

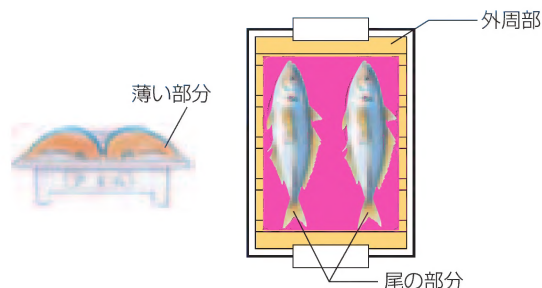
●魚や肉などを焼く場合は、あらかじめグリル焼網に油をうすくぬり、1～2分予熱したのち材料をのせますと、でき上がり後取りやすくなります。また、焼けたら熱いうちにグリル焼網から材料を取り出してください。

●切り身の魚を焼く場合は、皮の部分を上にして焼くときれいに焼けます。



●魚など1尾だけ焼く場合はグリル焼網の中央はさけてください。

■印のところが上手に焼けます。



●こげやすい尾や切り身の薄い部分をグリル焼網の外周部にくるように置くと、こげは少なくなります。

焼き魚の火力と時間の目安

(表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は1～2分程度短くしてください。)

料 理 名	分量 ^(1尾・一切 あたりの重量)	火 力		時 間
		上火	下火	
あじの塩焼き	4尾(約150g)	強	強	約13分
	2尾(約150g)	強	強	約10分
いわしの塩焼き	5尾(約80g)	強	強	約12分
	2尾(約80g)	強	強	約8分
さんまの塩焼き	4尾(約150g)	強	強	約11分
	2尾(約150g)	強	強	約9分
さばの塩焼き	6切(約80g)	強	強	約8分
	2切(約80g)	強	強	約7分
さわらの塩焼き	6切(約80g)	強	強	約9分
	2切(約80g)	強	強	約8分
鮭の切身	4切(約90g)	強	強	約9分
	2切(約90g)	強	強	約8分
ぶりの照焼き	5切(約100g)	強	強	約7分
	2切(約100g)	強	強	約6分
あじのひらき	2枚(約130g)	強	強	約9分
ししゃも等	約10尾 ^(10尾で 約180g)	強	強	約6分
赤魚のかす漬け	2切(約180g)	弱	強	約11分

- 連続で使用する場合は、一度火を止めてからグリル皿にたまった脂などを取り除いて再使用してください。
そのまま使用されますと、グリル庫内の温度が高いため、たまった脂に火がついたり過熱防止装置が働いて途中消火することがあります。
- グリル使用中は機器から離れないようにし、焼きすぎに注意してください。
- 魚の身に浅く包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくなることができます。



白身魚の包み焼き

材 料	(2人分)	
	白身魚(約100g)	2切
	酒	適宜
	塩	適宜
	生しいたけ	2枚
	絹さや	4枚
	たまねぎ	1/4個
	ぎんなん	4個
	にんじん	1/4本
	① ポン酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	アルミはく	

- ①白身魚は酒、塩をふり、下味をつけます。
- ②にんじんは2～3mmの厚さに切り、花型で抜き、ゆで、絹さやもゆでておきます。
たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れます。ぎんなんは鬼がらをむき、ひたひたの熱湯で玉じゃくしの背で転がしながらゆでて、うす皮をとります。
- ③アルミはくに魚をのせ②を並べて包み、グリル焼網にのせ「上火-強」、「下火-強」で、約10分焼きます。
- ④出来上がれば、①をかけます。

火 力		時間
上火	下火	約10分
強	強	

なすの肉詰め

材 料	(2人分)	
	米なす(約300g)	1本
	合びき肉	100g
	パン粉	大さじ1
	① 牛乳	大さじ1
	塩	適宜
	こしょう	適宜
	バター	大さじ1/2
	スライスチーズ	2枚
	ソース トマトケチャップ	大さじ2
	ブイヨン	大さじ1
	こしょう	適宜
	デミグラスソース	大さじ1

- ①米なすは縦半分に切り、水にさらします。
- ②なすの水気をふき取り、スプーンで3mm程度皮を残して中身をくり抜きます。
- ③なすの身を粗くみじん切りにし、バターで炒めて冷まし、①と合わせてよく練ります。
- ④②のなすに③を詰め、スライスチーズを格子状にのせます。
- ⑤④をグリル焼網にのせ、アルミはくをかぶせて「上火-弱」、「下火-強」で約12分焼きます。

火 力		時間
上火	下火	約12分
弱	強	



鶏肉の塩焼き

材 料	(2人分)
	鶏もも肉又はむね肉(150g)——2枚
	塩——適宜
	こしょう——適宜

- ①鶏肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
- ②皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふりかけます。
- ③グリル焼網に皮が上になるようにのせ「上火ー弱」、「下火ー強」で約11分焼きます。

火 力		時間
上火	下火	約11分
弱	強	



焼き魚のハーブマヨネーズあえ

材 料	(2人分)
	さば(約80g)——2切れ
	きゅうり——1/2本
	みょうが——1/2個
	塩——適宜
	レモン——1/2個
	青じそ——10枚
	白練りごま——大さじ1/2
	④ マヨネーズ——大さじ2
	レモン汁——1/4個分
	塩——適宜
	セルフィーユ——適宜

- ①さばに軽く塩をふり、しばらく置いて水気をふき、グリル焼網にのせ「上火ー強」、「下火ー強」で約7分焼き、身をほぐします。
- ②きゅうりは皮をとところどころむいて小さめの乱切り、みょうが、青じそはせん切りにします。レモンは薄い輪切りにして器に敷きます。
- ③④の材料を混ぜ合わせ、きゅうり、みょうが、ほぐしたさばを軽くあえて器に盛り、あればセルフィーユを添えます。

※さばの変わりにサワラ、スズキなど、季節の魚でも楽しめます。



ピザトースト

材
料

(2人分)
食パン(4枚切又は6枚切)——2枚
サラミ
ケチャップ
ピザ用チーズ
ピーマン } など好みの具を

食パンに好みの具をのせて、グリル焼網にアルミはくを敷き、「上火-強」、「下火-弱」で約5分焼きます。

火 力		時間
上火	下火	約5分
強	弱	

アスパラのベーコン巻き

材
料

(2人分)
グリーンアスパラ——8本
ベーコン——8枚
塩——適宜
こしょう——適宜

- ①グリーンアスパラは洗い、塩ゆでして5cmの長さに切りそろえます。
- ②ベーコンは適当な長さに切ります。
- ③グリーンアスパラをベーコンで巻き、つまようじで止めて、グリル焼網にのせ「上火-強」、「下火-強」で約5分焼きます。

※つまようじの柄の部分はこげやすいので、アルミはくを巻いてこげを防ぎます。

※アスパラのかわりにゆでたエビを使ってエビのベーコン巻きもできます。

火 力		時間
上火	下火	約5分
強	強	





グリルド・バナナ アイスクリーム添え

材
料

(2人分)

バナナ ————— 2本
アイスクリーム ————— 適宜
スライスアーモンド ————— 適宜
チョコレートソース ————— 適宜

- ①バナナは皮のまま、グリル焼網にのせ「上火-強」、「下火-強」で約10分、黒くなるまで焼きます。
 - ②スライスアーモンドは、フライパンで焼き、冷ましておきます。
 - ③器にバナナ、アイスクリームを盛り、チョコレートソースをかけ、アーモンドを散らします。
- ※チョコレートのかわりにジャムでも楽しめます。

火 力		時間
上火	下火	約10分
強	強	

こんな料理もいかが…

料 理 名	分量(2人分)	時 間	火力(上火-下火)
大あさり	大あさり4個	約8分	弱・強
※厚 あ げ	厚あげ2枚	約7分	強・強
焼きなす	ナス2個	約8～12分	強・強
焼きおにぎり	おにぎり4個	素焼き約6分 た れ 約2分	強・強 強・強
焼きもち	もち4個	約5分	弱・強

※厚あげはこげやすいので油抜きをします。



COOK BOOK

